

BAB III

METODE PENELITIAN

Pada Bab ini menjelaskan mengenai hal-hal yang berhubungan dengan metode penelitian. Penjelasannya mengenai Lokasi dan Sampel Penelitian, Desain Penelitian, Metode Penelitian dan Justifikasi Penggunaan metode penelitian, Definisi Operasional Variabel, Instrumen pengumpulan data, Uji coba alat ukur, Langkah-langkah penelitian dan Analisis data

A. Lokasi dan Sampel Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 2 Karawang, kelompok yang dikenai penangan adalah siswa kelas X SMA Negeri 2 Karawang Tahun Ajaran 2012/2013 sampel penelitian difokuskan pada perilaku merokok remaja kelas X yang merokok dan berjumlah 72 siswa yang merokok. Diperoleh kategori perokok sedang 49 orang, dan perokok ringan sebanyak 23 siswa. berdasarkan studi pendahuluan yang telah peneliti laksanakan pada bulan Mei 2013 yang menunjukkan terdapat siswa yang memiliki kecenderungan 68,1% perokok sedang, dan 31,9% perokok ringan. Sampel yang digunakan pada semua siswa kelas X melalui teknik sensus. Penelitian sensus adalah perolehan data dari seluruh anggota populasi siswa kelas X.

Siswa kelas X menjadi pilihan populasi dalam penelitian dengan asumsi bahwa di SMA Negeri 2 Karawang belum memiliki program ataupun strategi untuk mereduksi perilaku merokok siswa. Strategi yang digunakan dalam bentuk rancangan program layanan teknik *self monitoring* dan *reinforcement positive* untuk mereduksi perilaku merokok.

B. Desain Penelitian

Tujuan akhir dari penelitian akhir ini mengetahui gambaran umum perilaku merokok serta merancang strategi program layanan teknik *self monitoring* dan *reinforcement positive* untuk mereduksi perilaku merokok. Penanganan perilaku merokok siswa dilakukan melalui pendekatan bimbingan

pribadi-sosial dengan menggunakan teknik *Self Monitoring dan Reinforcement positive*. Desain penelitian dengan menggunakan metode deskriptif, yaitu suatu bentuk penelitian yang paling dasar (*basic*). Metode deskriptif ditujukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena yang bersifat alamiah ataupun rekayasa buatan manusia. Penelitian deskriptif mengkaji bentuk, aktivitas, karakteristik, perubahan, hubungan, kesamaan dan perbedaan dengan fenomena lain. Pandangan metode deskriptif sebagai berikut, yakni metode deskriptif yang dilakukan untuk memperoleh gambaran yang jelas, nyata, sedang terjadi, akurat dengan cara mengolah data, menganalisis, menafsirkan, memperoleh makna yang lebih luas dari metode deskriptif (kuantitatif) ataupun kualitatif, melakukan pengamatan, study dokumenter, study pendahuluan, dan menyimpulkan data hasil penelitian sehingga peneliti tidak melakukan manipulasi atau memberikan perlakuan-perlakuan tertentu sebagai treatment. Penelitian deskriptif tidak berhenti pada pengumpulan data, analisis data, dan kesimpulan melainkan penemuan makna penelitian merupakan fokus dari keseluruhan proses kegiatan penelitian mengenai gambaran umum perilaku merokok siswa kelas X di SMA Negeri 2 Karawang serta merancang program layanan teknik *self monitoring* dan *reinforcement positive* untuk mereduksi perilaku merokok siswa yang diuraikan secara terurai.

Deskripsi data hasil penelitian mengenai gambaran umum perilaku merokok siswa merupakan dasar dari rancangan program layanan teknik *self monitoring* dan *reinforcement positive* untuk mereduksi perilaku merokok siswa kelas X di SMA Negeri 2 Karawang.

C. Metode Penelitian dan Justifikasi Penggunaan metode penelitian

Metode penelitian dan Justifikasi penggunaan metode penelitian menggunakan angket atau kuesioner untuk mengumpulkan data. Hasil angket tersebut berbentuk angka-angka, tabel, analisis statistik dan uraian beserta kesimpulan dari hasil penelitian, yang dilandaskan dari hasil angket atau kuesioner melalui program SPSS 16.0 *for windows*.

Penelitian menggunakan pendekatan yaitu secara kuantitatif. Pendekatan kuantitatif yaitu pendekatan yang menekankan kepada analisis data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika. Pendekatan kuantitatif dilakukan pada penelitian inferensial (menguji hipotesis) dan menyandarkan kesimpulan hasilnya pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil. Penelitian kuantitatif menggunakan instrumen-instrumen formal, standar dan bersifat mengukur dengan menggunakan metode kuantitatif akan diperoleh signifikan perbedaan kelompok atau signifikan hubungan antara variable yang diteliti, pada umumnya penelitian kuantitatif merupakan sampel besar.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel penelitian meliputi *Self Monitoring*, *Reinforcement positive* dan Perilaku merokok.

1. *Self Monitoring*

Teknik *Self-Monitoring* merupakan strategi evaluasi atau pemantauan diri terhadap perubahan-perubahan perilaku yang ditunjukkan dan ditampilkan dengan memperkuat perilaku yang diinginkan atau untuk mereduksi perilaku yang tidak diinginkan. Penelitian (Mcfall, Richard M: hammen, Constance L(1971) mengemukakan bahwa teknik self monitoring cocok untuk para pengguna rokok berhenti merokok.

Tahapan intervensi *Self-Monitoring* untuk mereduksi perilaku merokok remaja (Cormier & Cormier, 1985 : 524).

- 1). Remaja menyeleksi perilaku atau perasaan yang ingin di ubah
- 2). Remaja menyusun tujuan-tujuan untuk target yang diharapkan dan menghindari hambatan-hambatannya
- 3). Remaja menargetkan reaksi-reaksi dari *self- monitoring*
- 4). Remaja mengawasi akibat dari setiap reaksi yang diamati

- 5). Remaja mengevaluasi pemantauan dirinya untuk melihat keberhasilan *self-managementnya*.

2. Reinforcement Positive

Reinforcement positive merupakan suatu strategi untuk memperkuat diri yang digunakan untuk membantu remaja dalam mengatur dan memperkuat dirinya sendiri terhadap perilaku yang akan diubahnya melalui konsekuensi yang diperolehnya dalam mengubah atau mengembangkan perilaku dengan menggunakan sebanyak-banyaknya penghargaan diri sebagai penguatan positif. Penghargaan diri diklasifikasikan kedalam beberapa jenis diantaranya: a. Penghargaan Verbal/Simbolik b. Penghargaan material, c. Penghargaan imaginal, d. Penghargaan lumrah (*current*), e. penghargaan potensial.

3. Perilaku Merokok

Perilaku merokok adalah aktivitas menghisap, menghirup, dan mengeluarkan asap rokok melalui mulut dengan menggunakan rokok atau pipa rokok. Perilaku merokok merupakan reaksi yang dapat diamati secara umum dan objektif.

Perilaku merokok merupakan aktivitas subjek berdasarkan pengakuan remaja tentang a) jumlah rokok, b) waktu merokok (aktivitas, waktu yang dihabiskan untuk merokok, c) tempat (tempat homogen dan heterogen, tempat pribadi dan tempat lingkungan sekolah), d) faktor determinan (pengaruh psikologis, pengaruh orang tua, pengaruh teman sebaya dan pengaruh iklan media).

E. Instrument Pengumpulan Data

1. Jenis Instrumen

Instrumen penelitian menggunakan model *Rating scales summated rating (likert)* untuk mengumpulkan data. hasil angket tersebut berbentuk angka-angka, tabel, analisis statistik dan uraian beserta kesimpulan dari hasil penelitian, yang

dilandaskan dari hasil angket atau kuesioner melalui program SPSS 16.0 *for windows*.

Angket atau Kuesioner adalah pernyataan dalam bentuk tertulis yang diberikan kepada responden sesuai dengan permintaan pengguna, tujuan dari penyebaran angket atau kuesioner adalah mencari informasi yang lengkap mengenai suatu masalah dan responden sesuai kebutuhan dari penelitian yang akan di teliti dengan memperoleh data yang spesifik dan nyata, tidak di peroleh dari data yang sudah ada. Penyebaran angket ini merupakan teknik pengumpulan data melalui cara penyusunan daftar pernyataan yang sudah disiapkan sebelumnya dan dibagikan kepada responden untuk memperoleh jawaban sesuai tujuan penelitian. Penelitian ini mengajukan pernyataan kepada responden mengenai perilaku merokok remaja.

Dalam penelitian ini, tingkat perilaku merokok menggunakan data primer yang diungkap dengan angket/kuesioner yang dikembangkan oleh Deassy tahun 2011, angket tersebut memiliki indek reliabilitas 0,898 artinya tingkat korelasi atau derajat keterandalan tinggi, yang menunjukkan bahwa instrumen yang dibuat tidak perlu di revisi. Kisi-kisi disajikan sebagai berikut (tabel 3.1)

Kisi-Kisi Instrumen mengungkap perilaku merokok dikembangkan dari definisi operasional variabel. Kisi-kisi instrumen Perilaku Merokok didalamnya terdapat aspek Kebiasaan perilaku merokok; Jumlah rokok yang dihisap, Waktu merokok; aktivitas merokok, waktu yang dihabiskan untuk merokok, waktu merokok, Tempat; tempat umum (homogen, tempat umum (heterogen), tempat pribadi (kamar tidur/ ruangan pribadi/kamar mandi), Determinan; pengaruh psikologis, pengaruh orang tua, pengaruh teman sebaya, pengaruh iklan. Kisi-kisi instrumen Perilaku Merokok Remaja pada tabel 3.1

Tabel 3.1

Kisi- Kisi Instrumen Perilaku Merokok Remaja

| Aspek | Indikator | Pernyataan | Nomor |
|-------|-----------|------------|-------|
|-------|-----------|------------|-------|

| | | | (+) | (-) |
|----------------------------------|------------------------------------|--|-----|-----|
| Kebiasaan Perilaku Merokok | Jumlah rokok yang dikonsumsi | Saya menghabiskan 2-8 batang rokok perhari | 1 | - |
| | | Saya menghabiskan 9-15 batang perhari | 2 | - |
| | | Saya menghabiskan lebih dari 15 batang perhari | 3 | - |
| Waktu Merokok | Aktivitas | Saya merokok ketika mengerjakan Pekerjaan Rumah (PR) | 4 | - |
| | | Saya merokok ketika mengerjakan tugas kelompok bersama teman-teman | 5 | - |
| | | Saya merokok ketika naik kendaraan | 6 | - |
| | | Saya merokok ketika nongkrong dengan teman- teman | 7 | - |
| | | Saya merokok ketika sedang mengadakan pesta (Prom night) | 8 | - |
| | | Saya merokok ketika teman sedang merayakan ulang tahun | 9 | - |
| | | Saya merokok ketika menunggu angkutan umum | 10 | - |
| | | Saya merokok ketika menonton konser musik | 11 | - |
| | | Saya merokok ketika buang air besar/ buang air kecil | 12 | - |

| | | | | |
|--------|-------------------------------------|--|----|---|
| | | Saya merokok ketika ada acara pentas seni disekolah | 13 | - |
| | | Saya merokok ketika bereaksi bersama teman-teman | 14 | - |
| | | Saya merokok sambil jalan-jalan di mall | 15 | - |
| | | Saya merokok ketika berkunjung ke rumah teman | 16 | - |
| | Waktu yang dihabiskan untuk merokok | Setelah 5-10 menit rokok yang dihisap habis, saya mengambil rokok baru | 17 | - |
| | | Setelah 10-30 menit rokok yang dihisap habis, saya mengambil rokok baru | 18 | - |
| | Waktu | Setelah lebih dari 30 menit rokok yang dihisap habis, saya mengambil rokok baru | 19 | - |
| | | Saya lebih senang berlama-lama memainkan rokok dengan jari daripada menghisap sampai habis | 20 | - |
| | | Saya merokok setiap pagi | 21 | - |
| | | Saya merokok setiap siang | 22 | - |
| | | Saya merokok setiap hari | 23 | - |
| Tempat | Tempat umum (homogen) | Saya merokok di tempat hiburan malam | 24 | - |
| | Tempat umum (heterogen) | Saya merokok di kafe | 25 | - |
| | | Saya merokok didalam bis | 26 | - |
| | | Saya merokok di internet (warnet) | 27 | - |

| | | | | | |
|-------------------------------|-------------|---|--|----|---|
| Tempat | | Saya merokok di tempat rental <i>playstation</i> (PS) | 28 | - | |
| | | Saya merokok di halte bis | 29 | - | |
| | | Saya merokok di dalam angkutan umum | 30 | - | |
| | | Saya merokok di WC sekolah | 31 | - | |
| | | Tempat pribadi (kamar tidur/ruangan pribadi)/(kamar mandi/toilet). | 32 | - | |
| | | Saya merokok di dalam kamar mandi | | | |
| | Jenis Rokok | Berdasarkan rasa rokok | Saya mengkonsumsi rokok rasa mint | 33 | - |
| | | | Saya mengkonsumsi rokok rasa buah-buahan | 34 | - |
| | | | Saya mengkonsumsi rokok rasa cappuccino | 35 | - |
| | | | Saya mengkonsumsi rokok rasa original | 36 | - |
| Berdasarkan bahan baku/isinya | | Saya menghisap rokok klembak (rokok yang berisi daun tembakau, cengkeh, dan kemenyan) | 37 | - | |
| | | Saya menghisap rokok kretek (rokok yang isinya daun tembakau dan cengkeh) | 38 | -- | |
| | | Saya menghisap rokok putih | 39 | - | |

| | | | | |
|---------------------|-------------------------------|--|----|---|
| Jenis rokok | Berdasarkan penggunaan filter | (rokok yang isinya hanya daun tembakau) | | |
| | | Saya menghisap rokok yang berfilter (rokok yang pada bagian pangkalnya terdapat busa/ gabus berwarna putih) | 40 | - |
| Pengaruh Psikologis | | Saya menghisap rokok non filter (rokok yang pada bagian pangkalnya tidak terdapat gabus/busa berwarna putih) | 41 | - |
| | | Saya merokok untuk membangkitkan rasa percaya diri ketika bertemu dengan lawan jenis yang di sukai | 42 | - |
| | | Saya merokok supaya dapat akrab dengan teman-teman | 43 | - |
| | | Saya merokok untuk mengurangi rasa marah | 44 | - |
| | | Merokok mengurangi kecemasan | 45 | - |
| | | Merokok membantu saya mengurangi kesedihan | 46 | - |
| | | Merokok menjadi saya lebih dewasa | 47 | - |
| | | Badan pegal-pegal apabila tidak merokok | 48 | - |
| | | Mulut saya asam apabila tidak merokok | 49 | - |
| | | Saya merasa pusing apabila | 50 | - |

| | | | | |
|------------|-----------------------|--|----|---|
| | | tidak merokok | | |
| | | Merokok lebih nikmat apabila bersama teman-teman | 51 | - |
| Determinan | Pengaruh Orang-tua | Saya merokok karena meniru orang tua | 52 | - |
| | | Orang tua mengizinkan saya merokok | 53 | - |
| | | Saya meminta rokok kepada orang tua | 54 | - |
| | | Saya mengambil rokok milik orang tua | 55 | - |
| | Pengaruh Teman sebaya | Saya merokok karena takut diejek teman | 56 | - |
| | | Saya merokok agar tidak di jauhi teman-teman | 57 | - |
| | | Saya merokok supaya tidak dianggap banci oleh teman-teman | 58 | - |
| | Pengaruh iklan | Saya merokok karena artis idola yang menjadi bintang iklan rokok | 59 | - |
| | | Saya merokok karena iklan rokok menarik | 60 | - |
| | | Saya merokok karena tertarik rasa rokok didalam iklan | 61 | - |
| | | Saya merokok karena ingin seperti orang-orang di iklan rokok | 62 | - |
| | | Saya mengetahui bahaya merokok dari iklan rokok | 63 | - |

2. Pedoman Skoring

Item pernyataan perilaku merokok dibuat dalam bentuk alternatif respon subjek yaitu selalu, sering, kadang-kadang dan tidak pernah. Jika siswa menjawab pada kolom selalu diberi skor 4, kolom sering diberi skor 3, kolom jarang diberi skor 2, dan kolom tidak pernah diberi skor 1. Ketentuan pemberian skor perilaku merokok dapat dilihat pada tabel 3.2

Tabel 3.2
Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

| Alternatif jawaban | Nilai untuk Skor Positif | Nilai untuk Skor Negatif |
|--------------------|--------------------------|--------------------------|
| Selalu (SL) | 4 | 1 |
| Sering (SR) | 3 | 2 |
| Jarang (JR) | 2 | 3 |
| Tidak Pernah (TP) | 1 | 4 |

F. Uji Coba Alat Ukur

Pengembangan Angket dilakukan melalui tiga tahap pengujian sebagai berikut:

1. Uji Validitas Butir Item

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan suatu instrument. Arikunto (2006: 78). Pengujian validitas butir item yang dilakukan dalam penelitian adalah seluruh item yang terdapat dalam angket yang mengungkap perilaku merokok. Kegiatan uji validitas butir item bertujuan untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan mampu mengukur apa yang diinginkan. Pengujian validitas butir item akan menggunakan rumus kolerasi *Product Moment Person*. Pengujian validitas butir item menggunakan program *SPSS 16.0 for windows*. hasil uji validitas dapat dilihat pada tabel 3.3

3.3

Hasil Uji Validitas

| Kesimpulan | Item | Jumlah |
|-------------|---|-----------|
| Valid | 1,7,9,14,17,18,20,23,28,29,36,39,40,43,44,45,46,47,49 51,53,57,63 | 23 |
| Tidak Valid | 1,2,3,4,5,6,8,10,11,12,13,15,16,19,21,22,24,25,26,27, 30,31,32,33,34,45,37,38,41,42,48,50,52,54,55,56,58, 59,60,61,62 | 40 |
| | Jumlah | 63 |

Hasil pengujian validitas instrumen perilaku merokok dengan menggunakan korelasi item total *Product Moment Person*, dari 63 item pernyataan yang disusun didapat bahwa 23 item pernyataan dinyatakan valid dan sebanyak 40 item pernyataan tidak valid pada tingkatan kepercayaan 95%.

2. Uji Reabilitas Instrumen

Pengujian Reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat keajegan instrumen, konsistensi internal instrumen yang digunakan sebagai ketetapan alat ukur. Suatu instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang baik, apabila instrumen tersebut memiliki kesamaan dalam waktu yang berbeda sehingga instrumen dapat di gunakan berkali-kali. Untuk mengetahui tingkat reliabilitas instrumen diolah dengan menggunakan metode statistika memakai program *Microsoft Excel 2007* dan *SPSS 16.0 for windows*.

Kriteria yang dikemukakan oleh Guilford (Furqon,1999) sebagai tolak ukur koefisien reliabilitas tersaji pada tabel 3.4

Tabel 3.4
Koefisien Reliabilitas

| Kriteria | Kategori |
|-----------|------------------------------------|
| 0.91-1.00 | Derajat keterandalan sangat tinggi |

| | |
|-----------|------------------------------------|
| 0.71-0.90 | Derajat keterandalan tinggi |
| 0.41-0.70 | Derajat keterandalan sedang |
| 0.21-0.41 | Derajat keterandalan rendah |
| R<20 | Derajat keterandalan sangat rendah |

3.5

Tingkat Reliabilitas Instrumen

| Cronbach's Alpha | N of items |
|------------------|------------|
| .898 | 63 |

Pada tabel 3.4 disajikan intrepetasi ketercapaian tingkat reliabilitas instrumen. Dari hasil perhitungan data dengan menggunakan Software SPSS 16.0 pada 23 item pernyataan diperoleh harga reliabilitas (r hitung) sebesar 0.898 pada $\alpha = 0.05$. berdasarkan pada tabel 3.5 diketahui harga reliabilitas instrumen berada pada derajat keterandalan tinggi. Artinya skor perilaku merokok mampu menghasilkan skor-skor pada setiap item dengan konsisten serta layak digunakan dalam penelitian.

G. Langkah-langkah Penelitian

Pelaksanaan metode deskriptif yang ditempuh dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi rumusan masalah
2. Mengkaji permasalahan dengan teori-teori yang relevan
3. Melakukan perizinan penelitian kepada pimpinan SMA Negeri 2 Karawang
4. Melakukan pengambilan data
5. Menghitung data hasil penelitian
6. Menganalisis hasil instrumen yang digunakan dalam penelitian. Selanjutnya instrumen dianalisis atau di uji validitas dan reliabilitan
7. Mendeskripsikan data
8. Merancang strategi teknik *self monitoring* dan *reinforcement positive* untuk mereduksi perilaku merokok

9. Strategi yang dirancang ditimbang kepada dosen ahli
10. Merevisi strategi

H. Analisis Data

Penelitian ini memiliki dua rumusan pertanyaan penelitian, pertanyaan penelitian dijelaskan jawabannya sebagai berikut.

1. Pertanyaan pertama mengenai gambaran umum perilaku merokok siswa kelas X SMA Negeri 2 Karawang, akan dijawab melalui distribusi skor responden berdasarkan konversi skor yang telah ditentukan, pada perhitungan skor yang telah ditentukan. Perhitungan skor perilaku merokok adalah dengan menjumlahkan seluruh skor dari tiap pernyataan didapat total skor perilaku merokok. Untuk membagi kategori perilaku merokok digunakan 3 kategori tingkat perilaku merokok, yaitu Perokok berat, Perokok sedang, Perokok ringan. Menurut Arikunto (2006 : 263-264) adalah sebagai berikut :

- a. Menentukan nilai rata-rata idel, dengan menggunakan rumus

$$X \text{ ideal} = \frac{1}{2} \{ (X_{\min}) + (X_{\max}) \}$$

Keterangan

X ideal : Rata-rata ideal

X min : Skor minimal item

X max : Skor maximal item

Dalam penelitian ini skor max dan skor min dikalikan dengan jumlah item (n)

- b. Menentukan nilai simpangan baku ideal (Sideal) dengan menggunakan rumus

$$\text{Sideal} = \frac{1}{3} (X \text{ ideal})$$

Keterangan :

S ideal : Simpangan baku ideal

X ideal : rata-rata ideal

c. Menentukan batas kelompok menggunakan skor ideal, dapat dikelompokkan dalam 3 kategori, yaitu Perokok berat, perokok sedang, perokok ringan.

1). Kelompok Perokok berat

Semua peserta didik yang memiliki skor sebanyak skor rata-rata +1 deviasi keatas;

2). Kelompok perokok sedang

Semua peserta didik memiliki skor antara -1 standar deviasi dan +1 standar deviasi

3). Kelompok perokok ringan

Semua peserta didik yang memiliki skor antara -1 standar deviasi dan kurang dari itu.

Maka dapat dirumuskan sebagai berikut

| Kategori | Rumus |
|----------------|---|
| Perokok berat | $x > (\mu + 1,0 \text{ dikalikan standar deviasi})$ |
| Perokok sedang | Skor antara -1,0 standar deviasi dan +1,0 standar deviasi |
| Perokok ringan | $x < (\mu - 1,0 \text{ dikalikan standar deviasi})$ |

Berdasarkan analisis data, maka didapatkan 3 kategori perilaku merokok sebagai berikut :

| Kategori | Derajat | Interpretasi |
|-----------|---------------|--|
| ≥ 78 | Perokok berat | Siswa menghabiskan rokok sebanyak ≥ 15 batang perhari dalam waktu 5-10 menit, |

| | | |
|-----------|----------------|--|
| | | rokok yang dihisap sampai habis lalu mengambil rokok yang baru |
| 39-77 | Perokok sedang | Siswa menghabiskan rokok sebanyak 9-15 batang perhari dalam waktu 10-30 menit, rokok yang dihisap sampai habis lalu mengambil rokok yang baru |
| ≥ 38 | Perokok ringan | Siswa menghabiskan rokok sebanyak 2-8 batang perhari dalam waktu ≤ 30 menit, rokok yang dihisap sampai habis lalu mengambil rokok yang baru |

2. Pertanyaan ke 2 mengenai rancangan prosedur *Self Monitoring dan reinforcement positive* sebagai strategi untuk mereduksi perilaku merokok pada siswa kelas X di SMA Negeri 2 Karawang. Rancangan strategi program layanan teknik *self monitoring dan reinforcement positive* untuk mereduksi perilaku merokok yang telah disusun ditimbang atau diuji oleh dosen ahli dan guru BK di sekolah. Penimbangan dilakukan dengan meminta pendapat para dosen ahli dan guru BK untuk memberikan penilaian pada item kolom penilaian dengan kualifikasi penilaian Memadai (M) dan Tidak Memadai (TM).

Item yang diberi nilai M berarti item tersebut dapat digunakan dan item yang diberi nilai TM dapat memiliki dua kemungkinan yaitu item tersebut tidak dapat digunakan atau masih dapat digunakan dengan revisi. Penilaian skor diberi *checklist* berdasarkan pertimbangan dari dosen ahli dan guru BK. Rancangan teknik *self monitoring* dan *reinforcement positive* sebagai strategi untuk mereduksi perilaku merokok di kaji berdasarkan perolehan data instrumen perilaku merokok dengan *bantuan Software SPSS. 16.0.*



RANCANGAN TEKNIK SELF MONITORING DAN REINFORCEMENT POSITIVE UNTUK MEREDUKSI PERILAKU MEROKOK

A. Rasional

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke masa remaja, masa remaja yang mencakup kematangan fisik, emosi, mental dan sosial. Masa pencarian jati diri dan pembentukan identitas diri, memperjuangkan kebebasannya. Remaja dengan hubungan remaja Orang tua, interaksi teman sebaya dan lingkungan masyarakat, fenomena seperti ini menjadikan remaja untuk dapat melakukan aktivitas dan kebiasaan yang dilakukan oleh remaja dalam pencapaian tugas-tugas perkembangan remaja. Tugas perkembangan remaja diantaranya; remaja dapat menerima keadaan fisik, memahami dan menerima peran seks (jenis kelamin), membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis, mencapai kemandirian emosional, mencapai kemandirian emosi, mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual, memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai moral dan perilaku, mengembangkan perilaku tanggung jawab pribadi-sosial, serta merencanakan masa depan. Perkembangan fisik dan remaja dalam perubahan fisik yang dimiliki remaja dalam penerimaan diri, masa pubertas pada wanita dan pria dengan perubahan-perubahan yang dimiliki. Perubahan yang dialami oleh kaum wanita; perkembangan pada buah dada, rahim dan tulang pada remaja, sedangkan perubahan yang dialami oleh kaum pria; perkembangan alat kelamin, peningkatan tinggi badan perubahan suara. Perubahan hormon yang terjadi pada remaja tidak bertanggung jawab terhadap perilaku remaja misalnya faktor-faktor sosial seperti stress yang dimiliki remaja ketika remaja tidak bisa menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan nilai-nilai, norma, moral dan perilaku fisik terhadap dirinya di lingkungan sosial. Perkembangan kognitif remaja dalam perubahan pola pikir remaja yang abstrak, idealis dan berfikir konkret pada remaja menjadikan remaja untuk memecahkan masalah dan menyelesaikan masalah dengan pemikiran operasional, namun tidak semua remaja terlibat dalam pemikiran operasional.

Remaja awal lebih menekankan kepada pemikiran egosentrisme remaja yaitu pemikiran yang melibatkan kepercayaan bahwa orang lain sama terlibatnya dengan dirinya, hal ini lebih menekankan kepada faktor yang beresiko. Keyakinan akan mendorong perilaku seperti kebut-kebutan, percobaan bunuh diri, perilaku seks yang tidak aman (*freesexs*), dan penggunaan obat terlarang. Perkembangan sosial-emosional remaja, hubungan dengan orang tua, interaksi dengan teman sebaya dan sahabat. Hal ini remaja menekankan pada perkembangan identitas, yaitu identitas diri dalam berkomitmen dan menentukan pilihan, mempertimbangkan aktivitas dan kegiatan yang akan dilakukan remaja khususnya dalam mereduksi perilaku merokok remaja.

Berdasarkan pengumpulan data diperoleh gambaran umum perilaku merokok siswa kelas X di SMA Negeri 2 Karawang Tahun ajaran 2012/2013 sebanyak 68,1% berada pada kategori perokok perokok sedang. Perokok sedang menghabiskan rokok sebanyak 9-15 batang per-hari dalam waktu 10-30 menit, rokok yang dihisap lalu mengambil rokok yang baru. Sedangkan 31,9% berada pada kategori perokok ringan. Perokok ringan menghabiskan rokok sebanyak 2-8 batang per-hari dalam waktu 5-10 menit, rokok yang dihisap sampai habis lalu mengambil rokok yang baru.

Fenomena perilaku merokok diatas mengisyaratkan bahwa diperlukan suatu rancangan strategi untuk mereduksi perilaku merokok siswa di sekolah. Rancangan strategi intervensi untuk mereduksi perilaku merokok dengan menggunakan teknik *Self Monitoring dan Reinforcement positive*. Keberadaan konselor dapat membantu siswa dalam mereduksi perilaku merokok. Bantuan yang diberikan berdasarkan pada kebutuhan siswa secara individual maupun berkelompok.

Permasalahan perilaku merokok siswa dilakukan melalui pendekatan bimbingan pribadi-sosial dengan menggunakan teknik *Self Monitoring dan Reinforcement positive*. *Self Monitoring* (Pemantauan diri) merujuk pada suatu teknik pengubahan dan pengembangan perilaku yang mengarahkan konseli

kepada tanggung jawab untuk mengubah dan mengembangkan perilaku sendiri, teknik ini membantu konseli dalam memantau dirinya sendiri pada perubahan-perubahan diri yang akan diubahnya.

Perilaku merokok adalah suatu kegiatan atau aktivitas membakar rokok dan kemudian menghisapnya dan menghembuskannya keluar dan dapat mengimbulkan asap yang dapat dihisapnya oleh orang-orang sekitar. Nasution (2007 : 10)

Apabila seorang perokok menjadikan aktivitas perilaku merokok sebagai bentuk tingkah laku yang tidak terkontrol sehingga tidak memperdulikan konsekuensi dari perilaku merokok, maka dampak dan akibat resiko kesehatan yang dialami dari merokok adalah Kanker dan penyakit *kardiovaskule* (King, 2012: 331)

Self-monitoring merupakan strategi perubahan perilaku konseli (remaja) yang dapat diamati dan dicatat, berkaitan tentang diri mereka sendiri dan interaksi mereka dengan situasi lingkungan. *Self-monitoring* merupakan assesment yang berguna sebagai data tambahan yang dapat dipertanggung jawabkan dan di manipulasi variabel internal-eksternal untuk mempengaruhi perubahan yang diinginkan dan *self monitoring* merupakan langkah pertama dalam pembuatan program perubahan perilaku. Perubahan perilaku yang sedang terjadi dan terekam pada konseli yang ditampilkan dilingkungan sosial. (Cormier & Cormier, 1985 : 524).

Self-monitoring merupakan proses bantuan perubahan perilaku dengan mengembangkan kemampuan individu dalam menampilkan diri terhadap orang lain dan lingkungan dengan mengamati dan merekam tingkah laku diri yang sesuai dengan kondisi dan situasi yang dihadapi dalam lingkungan sosial. Serta sebagai evaluasi dari pemantauan diri terhadap perubahan-perubahan perilaku yang ditunjukkan dan ditampilkan dengan memperkuat perilaku yang diinginkan atau untuk mereduksi perilaku yang tidak diinginkan.

Reinforcement positive merupakan strategi untuk memperkuat diri dalam berperilaku. Perhatian, kasih sayang, senyuman, pujian, hadiah.(Myers, 2004). *Reinforcement positive* digunakan untuk membantu remaja untuk mengatur dan memperkuat dirinya sendiri terhadap perilaku yang akan diubahnya melalui perhatian, pemenuhan kebutuhan, senyuman, pujian, hadiah. Bandura (Detria, 2012 : 35) yaitu “mengubah atau mengembangkan perilaku dengan menggunakan sebanyak-banyaknya penghargaan diri sebagai penguatan positif. Penguatan positif merupakan dua kategori yang diklasifikasikan kedalam penghargaan diri yaitu penghargaan diri yang positif dan negatif.

Reinforcement positive (penguatan positif) melalui penghargaan diri berupa pujian yang dilontarkan untuk memuji diri sendiri, penguatan, hadiah; senyuman, pelukan, pujian atas keberhasilan dan ketercapaian perilaku yang sudah diubahnya.

Mcfall, Richard M.; Hammen, Constance L. (1971) mengemukakan bahwa *Self-monitoring* efektif untuk para pengguna rokok dan cocok untuk berhenti merokok.

Sedangkan Penghargaan diri yang positif lebih efektif untuk mengubah atau mengembangkan perilaku sasaran. Oleh sebab itu, yang lebih dianjurkan adalah penghargaan diri yang positif sebagai penguatan positif. Cormier dan Cormier (Detria, 2012 : 35)

Cormier dan Cormier (1985 : 520) menyebutkan 5 ciri dari program pengelolaan diri dan pengarahan diri yang efektif, yaitu : 1). Kombinasi dari program pengelolaan diri sangat efektif dilaksanakan untuk perubahan perilaku, 2. penggunaan strategi yang konsisten adalah esensial, 3. penetapan sasaran perubahan perilaku yang akan diubah, kemudian dievaluasi tingkatan seberapa bisa sasaran yang telah dicapai, 4. penggunaan (*reward*) merupakan komponen yang penting dari pengelolaan diri sendiri, 5. Penghargaan (*reward*) yang diberikan oleh lingkungan merupakan strategi penguatan diri dalam memperkuat, menambah respon dan mempercepat target tingkah laku sebagai hasil dari ketercapainya pelaksanaan program penguatan diri.

Berdasarkan Penelitian Puspitaningtyas. (2010), mengenai Keefektifan Teknik *Self Monitoring* dan *Self Reinforcement* untuk Mengurangi Perilaku Off Task Siswa SMP Negeri 20 Malang. Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Bimbingan Konseling dan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang. Hipotesis dari penelitian ini adalah teknik *self monitoring* dan *self reinforcement* efektif untuk mengurangi perilaku off task siswa SMP Negeri 20 Malang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase perubahan perilaku off task yang dimunculkan selama diberi treatment, mengalami penurunan 50% sampai 83,1%. Persentase perubahan tersebut mengandung pengertian bahwa teknik *self monitoring* dan *self reinforcement* efektif untuk mengurangi perilaku *off task* siswa.

Program layanan bimbingan dan konseling didasarkan kepada beberapa landasan hukum, diantaranya:

1. Undang-Undang No.20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Keputusan Dirjen PMPTK 2007 tentang Rambu-rambu penyelenggaraan BK dalam jalur pendidikan formal yang berisi panduan penyelenggaraan BK di jalur pendidikan formal.
3. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No.22 tahun 2006, tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah.
4. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No.23 tahun 2006, tentang Standar Kompetensi Lulusan Untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah.
5. SK Mendikbud No.025 tahun 1995, tentang pelaksanaan bimbingan dan konseling pada suatu pendidikan formal.
6. Rambu-rambu penyelenggaraan bimbingan dan konseling dalam jalur pendidikan formal.
7. PP No. 29 Tahun 1990 tentang Pendidikan Menengah dalam Bab 10 tentang Bimbingan diterangkan di Pasal 27 bahwa bimbingan

merupakan upaya bantuan yang diberikan kepada siswa secara optimal, yang merujuk pada empat aspek. Aspek diantaranya: pribadi-sosial, akademik dan karir. Bimbingan yang diberikan oleh guru pembimbing (konselor sekolah).

B. Tujuan

Secara umum tujuan dari teknik *Self Monitoring dan Reinforcement positive* adalah untuk mereduksi perilaku merokok pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Karawang tahun ajaran 2012/2013. Secara khusus tujuan intervensi teknik *Self Monitoring dan Reinforcement positive* adalah mengembangkan keterampilan siswa dalam:

1. Memahami bahaya merokok
2. Mengidentifikasi kebiasaan negatif dari perilaku merokok
3. Mengidentifikasi masalah yang timbul akibat perilaku merokok yang dialami.
4. Menetapkan tujuan-tujuan yang berdasarkan pada penetapan perilaku sasaran yang ingin di ubah
5. Mampu mengidentifikasi konsekuensi-konsekuensi perubahan perilaku merokok yang telah ditetapkan
6. Memonitor perilaku merokok (Pemantauan diri)
7. Memelihara dan meningkatkan perubahan perilaku merokok yang diinginkan
8. Menanyakan dan menganalisis data perubahan perilaku merokok berdasarkan tujuan yang diharapkan.
9. Mengeksplorasi penghargaan diri melalui *Reinforcement positive* dalam pencapaian dan keberhasilan perubahan perilaku merokok, sebagai tujuan yang diharapkan.

C. Sasaran Program Intervensi

Sasaran program intervensi teknik *self monitoring* dan *reinforcement positive* yaitu siswa-siswa kelas X SMAN 2 Karawang Tahun Ajaran 2012/2013, intervensi yang dilakukan kepada perokok ringan dan Perokok sedang, yang memiliki karakteristik :1) jumlah rokok yang dihisap setiap hari 2-8 batang, 2) waktu yang dihabiskan untuk merokok sangat sering, 3) tempat yang digunakan untuk merokok beragam, 4) faktor determinan yang mendorong remaja merokok sangat kuat.

D. Sesi Intervensi

Pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan dan konseling sebagai intervensi, rancangan program layanan teknik *Self Monitoring dan Reinforcement positive (reward)* untuk mereduksi perilaku merokok siswa berlangsung dalam 8 sesi. Pelaksanaan sesi 1-8 dilaksanakan berdasarkan kesepakatan antara konselor dan konseli, tempat pelaksanaan intervensi dilaksanakan di SMAN 2 Karawang dengan waktu 1 minggu 2x. Konseling kelompok teknik *Self Monitoring dan Reinforcement positive. terlampir*

E. Indikator Keberhasilan

Evaluasi keberhasilan intervensi perilaku merokok dilakukan pada setiap sesi intervensi dan seluruh rancangan strategi intervensi terlaksanakan. Perubahan perilaku pada siswa merupakan keberhasilan dalam pelaksanaan dan kegiatan intervensi, sehingga siswa mampu mengubah kebiasaan negatif pada perilaku merokok menjadi kebiasaan yang positif dalam mereduksi perilaku merokok.

F. Rancangan Operasional

Rancangan teknik *self monitoring* dan *reinforcement positive* merupakan kombinasi dari strategi pengelolaan diri. Pada prosesnya konseli mampu mengarahkan sendiri perubahan perilaku yang akan di ubahnya sehingga konseli belajar untuk memberikan ganjaran (hadiah) atas perubahan perilaku yang telah dilakukannya dengan menggunakan teknik *Self Monitoring dan Reinforcement*

positive. strategi *Self Monitoring* dan *Reinforcement positive* untuk mereduksi perilaku merokok siswa dilakukan selama 1 minggu 2x. Berikut adalah rancangan operasional strategi teknik *Self Monitoring* dan *reinforcement positive* yang disusun berdasarkan langkah-langkah dalam strategi *self monitoring* dan *reinforcement positive* untuk mereduksi perilaku merokok siswa tertera pada tabel 3.6

Tabel 3.6

Rancangan Operasional Teknik *Self Monitoring* dan *Reinforcement Positive (Reward)* sebagai strategi untuk Mereduksi Perilaku Merokok Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Karawang Tahun Ajaran 2012/2013

| Tahapan Layanan | Tujuan | Tema Layanan | Teknik | Alat dan Media | Waktu |
|-----------------|--|---|---------|--|------------|
| Sesi 1 | 1. siswa mampu mengidentifikasi kebiasaan negatif dari perilaku merokok dan aktivitas merokok. 2. siswa mampu mengidentifikasi masalah dan faktor penyebab timbulkan perilaku merokok. 3. Siswa mampu menyeleksi perilaku dan perasaan yang ingin di ubah. siswa memahami esensi perilaku merokok. | “Bebaskan aku dari Asap rokok dan batangan Rokok” | Diskusi | Lembar <i>hand-out</i> (esensi perilaku merokok, dampak dan bahaya dari merokok), dan siswa mengisi lembar identifikasi kebiasaan perilaku merokok | 1x40 menit |
| Sesi 2 | siswa menyusun tujuan-tujuan dan target yang diharapkan pada perubahan perilaku merokok | <i>I want to Change</i> ” | Diskusi | Lembar kerja <i>Self Monitoring</i> | 1x40 menit |
| Sesi 3 | Siswa mampu memahami dan menyadari kepentingan | “Catatanku” | Diskusi | Lembar kerja <i>Self Monitoring</i> | 1x40 menit |

| | | | | | |
|--------|---|--|---------|--|------------|
| | mencatat diri pada perubahan perilaku merokok | | | | |
| Sesi 4 | Siswa mampu memantau diri pada setiap perilaku dan perubahan perilaku merokok dengan menganalisis data perubahan perilaku merokok | " <i>I'm so Perfect not smoking, self monitoring Chart</i> " | Diskusi | Lembar kerja <i>Self Monitoring</i> | 1x40 menit |
| Sesi 5 | Siswa mampu memantau penggunaan teknik <i>self monitoring</i> dengan menganalisis data perubahan perilaku merokok | "Aku Sukses Luar biasa, katakan tidak untuk merokok" | Diskusi | Lembar kerja <i>Self Monitoring</i> | 1x40 menit |
| Sesi 6 | Siswa mampu menentukan reward terhadap perubahan perilaku merokok yang ingin diubahnya | "Impian terbesarku" | Diskusi | Kertas Harapan | 1x40 menit |
| Sesi 7 | Siswa mampu menunjukkan reaksi perubahan perilaku merokok dan berhak mendapat <i>reward</i> | "Ini untukku, dan kamu?" | Diskusi | Reward | 1x40 menit |
| Sesi 8 | Siswa mampu mengevaluasi diri, selama proses intervensi berlangsung dari tahap 1-7 | Refleksi dan Evaluasi | Diskusi | Kertas, Alat tulis | 1x40 menit |

Kegiatan Satuan Layanan Teknik *Self Monitoring* dan *Reinforcement positive* untuk mereduksi perilaku merokok siswa kelas X SMA Negeri 2 Karawang Tahun Ajaran 2012/2013

Kegiatan satuan layanan yang dirancang sebagai strategi pelaksanaan intervensi dilakukan berdasarkan atas kesepakatan antara konselor sekolah dengan konseli, pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan dan konseling terangkum pada satuan kegiatan layanan (SKLBK) yang dikombinasikan dengan menggunakan tahapan dari Teknik *Self Monitoring* dan *Reinforcement positive*.

Raden Putri Purnamasari, 2013

Rancangan Teknik Self Monitoring Dan Reinforcement Positive Untuk Mereduksi Perilaku Merokok Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

SATUAN KEGIATAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

SESI 1

| | |
|--------------------|---|
| Nama Kegiatan | <i>Self Monitoring</i> |
| Tujuan | 1. siswa mampu menyeleksi perilaku dan perasaan yang ingin di ubah (diharapkan siswa memahami esensi perilaku merokok, bahaya dan dampak dari merokok) 2. siswa mampu mengidentifikasi masalah dan faktor penyebab timbulkan perilaku merokok 3. siswa mampu mengidentifikasi kebiasaan dari perilaku merokok dan aktivitas merokok. |
| Teknik | Diskusi |
| Strategi | Konseling Kelompok |
| Tema | Bebaskan aku dari asap rokok dan batangan rokok..!! |
| Waktu | 1x40 menit |
| Deskripsi kegiatan | <ol style="list-style-type: none">1. Konselor memberikan salam kepada konseli2. Konseli menjawab salam3. Konselor membuka pertemuan dengan doa4. Konselor mengabsensi kehadiran siswa5. Konselor menjelaskan rasional dari <i>self monitoring</i>6. Konselor menyampaikan materi mengenai “bebaskan aku dari asap rokok dan batangan rokok”7. Konselor menyampaikan tujuan pada pertemuan 1 |

| | |
|----------|--|
| | <ol style="list-style-type: none"> 8. Konselor meminta kepada konseli untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan diskusi 9. Konselor memberikan selebar kertas <i>hand-out</i> yang berisi esensi dari perilaku merokok, bahaya dan dampak dari perilaku merokok 10. Konselor mempersilahkan konseli untuk mengemukakan pendapat mengenai esensi perilaku merokok, bahaya dan dampak dari merokok 11. Konselor membagikan lembar kerja identifikasi kebiasaan perilaku merokok 12. Konselor membantu siswa mengidentifikasi kebiasaan yang sering muncul dan sering dilakukan oleh konseli pada perilaku merokok 13. Konselor membantu konseli mengidentifikasi masalah dan faktor penyebab timbulnya perilaku merokok pada konseli |
| Media | Lembar Hangout (esensi perilaku merokok, bahaya-dampak merokok) dan lembar kerja identifikasi kebiasaa merokok |
| Evaluasi | Sesi ini dikatakan berhasil apabila siswa dapat menyeleksi perilaku dan perasaan yang ingin di ubah, siswa mampu memahami esensi dari perilaku merokok, bahaya dan dampak dari merokok, siswa mampu mengidentifikasi kebiasaan dari perilaku merokok, siswa mampu mengidentifikasi masalah dan faktor penyebab yang timbul dari perilaku merokok siswa |

SESI 2

| | |
|--------------------|--|
| Nama Kegiatan | <i>Self-Monitoring</i> |
| Tujuan | siswa menyusun tujuan-tujuan dan target yang diharapkan pada perubahan perilaku merokok |
| Teknik | Diskusi |
| Strategi | Konseling kelompok |
| Tema | " <i>I'm want Change</i> " |
| Waktu | 1x40 menit |
| Deskripsi kegiatan | <ol style="list-style-type: none">1. Konselor memberikan salam kepada konseli2. Konseli menjawab salam3. Konselor membuka pertemuan dengan doa4. Konselor mengabsensi kehadiran siswa5. Konselor menyampaikan tema mengenai "<i>Change...?? I can</i>"6. Konselor menyampaikan tujuan pada pertemuan 27. "konselor meminta kepada konseli untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan konseling8. Konselor memberikan selembar kertas kerja <i>self monitoring</i>9. Konselor mempersilahkan konseli untuk mengisi <i>self monitoring</i>10. Konselor memberikan dukungan dan eksplorasi kepada konseli dalam menyusun tujuan-tujuan dan target yang diharapkan pada perubahan perilaku merokok |
| Media | Lembar kerja <i>self monitoring</i> |
| Evaluasi | Sesi ini dikatakan berhasil apabila siswa dapat |

| | |
|--|---|
| | menyusun tujuan-tujuan dan target yang diharapkan pada perubahan perilaku merokok |
|--|---|

SESI 3

| | |
|--------------------|--|
| Nama Kegiatan | <i>Self Monitoring</i> |
| Tujuan | Siswa mampu memahami dan menyadari kepentingan mencatat diri pada perubahan perilaku merokok |
| Teknik | Diskusi |
| Strategi | Konseling Kelompok |
| Tema | “Catatanku” |
| Waktu | 1x40 menit |
| Deskripsi kegiatan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memberikan salam kepada konseli 2. Konseli menjawab salam 3. Konselor membuka pertemuan dengan doa 4. Konselor mengabsensi kehadiran siswa 5. Konselor menyampaikan tema mengenai “Catatanku” (kelanjutan dari pertemuan 2) 6. Konselor menyampaikan tujuan pada pertemuan 3 7. Konselor meminta kepada konseli untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan konseling 8. Konselor memberikan selebar kertas kerja <i>self monitoring</i> 9. Konselor mempersilahkan konseli untuk mengisi <i>self monitoring</i> 10. Konselor memberikan dukungan dan eksplorasi kepada konseli dalam menyusun tujuan-tujuan dan target yang diharapkan pada perubahan perilaku merokok |

| | |
|----------|--|
| | |
| Media | Lembar kerja <i>self monitoring</i> |
| Evaluasi | Sesi ini dikatakan berhasil apabila siswa dapat memahami dan menyadari kepentingan mencatat diri pada perubahan perilaku merokok |

SESI 4

| | |
|--------------------|--|
| Nama Kegiatan | <i>Self Monitoring</i> |
| Tujuan | Siswa mampu memantau diri pada setiap perilaku dan perubahan perilaku merokok dengan menganalisis data perubahan perilaku merokok |
| Teknik | Diskusi |
| Strategi | Konseling kelompok |
| Tema | <i>"I'm so perfect, not smoking. Self monitoring chart.</i> |
| Waktu | 1x40 menit |
| Deskripsi kegiatan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memberikan salam kepada konseli 2. Konseli menjawab salam 3. Konselor membuka pertemuan dengan doa 4. Konselor mengabsensi kehadiran siswa 5. Konselor menyampaikan tema mengenai <i>"I'm so perfect, not smoking. Self monitoring chart."</i> (kelanjutan dari pertemuan 3) 6. Konselor menyampaikan tujuan pada pertemuan 4 7. Konselor meminta kepada konseli untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan konseling 8. Konselor memberikan selembar kertas kerja |

| | |
|----------|---|
| | <p><i>self monitoring</i></p> <p>9. Konselor mempersilahkan konseli untuk mengisi <i>self monitoring</i></p> <p>10. Konselor memberikan dukungan dan eksplorasi kepada konseli dalam memahami dan menyadari kepentingan mencatat diri pada perubahan perilaku merokok</p> |
| Media | Lembar kerja <i>self monitoring</i> |
| Evaluasi | Sesi ini dikatakan berhasil apabila siswa dapat memantau diri pada setiap perilaku dan perubahan perilaku merokok dengan menganalisis data perubahan perilaku merokok |

SESI 5

| | |
|--------------------|---|
| Nama Kegiatan | <i>Self-Monitoring</i> |
| Tujuan | Siswa mampu memantau penggunaan teknik <i>self monitoring</i> dengan menganalisis data perubahan perilaku merokok |
| Teknik | Diskusi |
| Strategi | Konseling kelompok |
| Tema | “Aku Sukses Luar biasa, katakan tidak untuk merokok” |
| Waktu | 1x40 menit |
| Deskripsi kegiatan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memberikan salam kepada konseli 2. Konseli menjawab salam 3. Konselor membuka pertemuan dengan doa 4. Konselor mengabsensi kehadiran siswa 5. Konselor menyampaikan tema mengenai <i>“I’m so perfect, not smoking. Self</i> |

| | |
|----------|--|
| | <p><i>monitoring chart.</i>”(kelanjutan dari pertemuan 4)</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Konselor menyampaikan tujuan pada pertemuan 5 7. “konselor meminta kepada konseli untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan konseling 8. Konselor memberikan selebar kertas kerja <i>self monitoring</i> 9. Konselor mempersilahkan konseli untuk mengisi <i>self monitoring</i> 10. Konselor memberikan dukungan dan eksplorasi kepada konseli dalam memantau penggunaan teknik <i>self monitoring</i> dengan menganalisis data perubahan perilaku merokok |
| Media | Lembar kerja <i>self monitoring</i> |
| Evaluasi | Sesi ini dikatakan berhasil apabila siswa dapat memantau penggunaan teknik <i>self monitoring</i> dengan menganalisis data perubahan perilaku merokok. |

SESI 6

| | |
|---------------|--|
| Nama Kegiatan | <i>Reinforcement positive (reward)</i> |
| Tujuan | Siswa mampu menentukan reward terhadap perubahan perilaku merokok yang ingin diubahnya |
| Teknik | Diskusi |
| Strategi | Konseling kelompok |
| Tema | “Impian terbesarku” |
| Waktu | 1x40 menit |

| | |
|--------------------|--|
| Deskripsi kegiatan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memberikan salam kepada konseli 2. Konseli menjawab salam 3. Konselor membuka pertemuan dengan doa 4. Konselor mengabsensi kehadiran siswa 5. Konselor menyampaikan tema mengenai “ini untukku, dan kamu?” 6. Konselor menyampaikan pada pertemuan 6 7. Konselor meminta kepada konseli untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan konseling 8. Konselor meminta siswa untuk menentukan reward terhadap perubahan perilaku merokok yang ingin diubahnya. 9. Konselor memberi dukungan, semangat, dan penguatan positif kepada konseli terhadap perubahan perilaku yang akan dicapai |
| Media | Kertas harapan |
| Evaluasi | Sesi ini dikatakan berhasil apabila siswa dapat menentukan reward terhadap perubahan perilaku merokok yang ingin dirubahnya akan dicapai |

SESI 7

| | |
|---------------|---|
| Nama Kegiatan | <i>Reinforcement positive (reward)</i> |
| Tujuan | Siswa mampu menunjukkan reaksi perubahan perilaku merokok dan berhak mendapat <i>reward</i> |
| Teknik | Diskusi |
| Strategi | Konseling kelompok |
| Tema | “Ini untukku, dan kamu?” |
| Waktu | 1x40 menit |

| | |
|--------------------|---|
| Deskripsi kegiatan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memberikan salam kepada konseli 2. Konseli menjawab salam 3. Konselor membuka pertemuan dengan doa 4. Konselor mengabsensi kehadiran siswa 5. Konselor menyampaikan tema mengenai “ini untukku, dan kamu?” 6. Konselor menyampaikan tujuan pada pertemuan 7 7. Konselor meminta kepada konseli untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan konseling 8. Konselor meminta siswa untuk mengeksplorasi terhadap perubahan perilaku yang sudah dicapai 9. Konselor memberi dukungan, semangat, dan penguatan positif kepada konseli terhadap perubahan perilaku yang sudah dicapai dan memberikan <i>reward</i> |
| Media | <i>Reward</i> |
| Evaluasi | Sesi ini dikatakan berhasil apabila siswa akan mendapatkan <i>reward</i> berdasarkan perubahan perilaku yang sudah dicapai. |

SESI 8

| | |
|---------------|--|
| Nama Kegiatan | <i>Review dan Penguatan positif</i> |
| Tujuan | Siswa mampu mengevaluasi diri, selama proses intervensi berlangsung dari tahap 1-7 |
| Teknik | Diskusi |
| Strategi | Konseling kelompok |
| Tema | Refleksi dan Evaluasi |

| | |
|--------------------|---|
| Waktu | 1x40 menit |
| Deskripsi kegiatan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memberikan salam kepada konseli 2. Konseli menjawab salam 3. Konselor membuka pertemuan dengan doa 4. Konselor mengabsensi kehadiran siswa 5. Konselor menyampaikan tema mengenai “Refleksi dan Evaluasi” 6. Konselor menyampaikan tujuan pada pertemuan 8 7. Konselor meminta kepada konseli untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan konseling 8. Konselor meminta siswa untuk merefleksikan dan mengevaluasi diri selama sesi konseling berlangsung sesi 1-sesi 7 9. Konselor mempersilahkan konseli untuk merefleksikan dan mengevaluasi diri melalui selembar kertas 10. Konselor memberikan semangat, pujian, pada perubahan perilaku siswa 11. Konselor memberikan penguatan positif kepada konseli untuk tetap menjaga kesehatan tubuh dan terhindar dari dampak negatif merokok |
| Media | Kertas, Alat tulis |
| Evaluasi | Sesi ini dikatakan berhasil apabila siswa dapat mampu merefleksikan dan mengevaluasi diri terhadap perubahan perilaku merokok |